El niño ante el divorcio

En pocos años, la separación y el divorcio se han convertido en un fenómeno de gran importancia social en muchos países, como consecuencia, el número de niños que se encuentran implicados cada vez es mayor. Es evidente que el divorcio forma parte de nuestra realidad familiar y social más actual.

El número de preguntas que surgen sobre la separación y divorcio con respecto a los niños es muy amplio, incluye aspectos cómo: informar al niño, que factores pueden incrementar el riesgo de alteraciones en el niño o cuales pueden proteger al niño, cual es el impacto de la separación en los niños, etc.

¿Debemos esperar a que el niño sea mayor para separarnos?

Los padres que viven un matrimonio lleno de conflictos a menudo se preguntan si deben continuar juntos por el bien de los hijos antes de seguir sus deseos personales y separarse. La respuesta a esta pregunta depende del grado de conflictividad de la pareja y de la rabia y agresividad que se vuelque en la separación. Ambas situaciones son igualmente destructoras de forma extrema. Se ha constatado que la separación puede ser a veces la mejor opción, si permanecer juntos significa educar al niño en un ambiente de conflictos y tensiones continuas. El conflicto entre los padres es el factor que más perjudica el desarrollo de los hijos y genera sus problemas de conducta y emocionales.

¿Cómo explicar a tu hijo que la decisión está tomada?

Informar a los hijos de la decisión de separarse es siempre una decisión difícil para ambos progenitores. No existe un discurso hecho pero sí cuestiones fundamentales a considerar:

1. Presentar la ruptura como una decisión conjunta: la decisión ha de ser comunicada por los padres conjuntamente, y si esto no es posible, es conveniente que ambos lo hagan por separado ofreciendo las mismas versiones.
2. El niño tiene que ser informado: el niño debe de ser informado cuando la decisión esté tomada, nunca antes. Cuando un niño carece de explicaciones para entender lo que vive recurre a la imaginación y a la fantasía.
3. No se le informa de los motivos de fondo que la pareja tenga o que motiven a su separación.
4. Explicar que han decidido vivir separados y que él no tiene nada que ver con esta decisión.
5. Decir que les ha llevado mucho tiempo tomar la decisión y que es lo mejor para todos.
6. Informar al niño de quién se irá de casa y con quien van a vivir.
7. No dramatizar ni mostrar comportamientos victimistas.
8. Dejar claro que no hay un bueno o un malo, que no hay víctimas ni culpables.
9. Es mejor que el adulto no fomente fantasías mintiendo sobre la realidad de la separación y creando una situación ficticia de pareja: “tu padre se ha ido de viaje”

¿Cuándo comunicar la decisión?

Evitar que la separación sea una herida traumática para los hijos depende en gran medida de los padres. Para ello, es bueno comunicárselo con suficiente tiempo para que el niño pueda ir aceptándolo. Algunos profesionales de la salud sugieren que se les hable de la inminente separación una o dos semanas antes de que suceda, para que asimilen la noticia. A partir de ese momento si se alarga la convivencia, se puede fomentar en el niño la fantasía de la reunificación o crear situaciones que generen confusión.

Es evidente que cuanto antes se le clarifique la situación al menor, mayor estabilidad tendrá. Dejar tiempo para que pasado el shock del impacto inicial los niños expresen lo que piensan, sus sentimientos, lo que les preocupa, esto les permitirá a los padres conocer el estado emocional de sus hijos. Algunas preguntas para conocer el estado emocional en el niño (adaptar a edad):

* ¿Esperabas esta noticia?
* ¿Qué te parece nuestra decisión?
* ¿Cómo te sientes?
* ¿Hay algo que te preocupes?
* ¿Qué piensas?
* ¿Tienes miedo de que algo cambie?

El divorcio de la pareja no supone divorciarse de los hijos:

Todo progenitor separado debe estar dispuesto a dialogar abiertamente y sin presiones sobre el modo en que la separación ha cambiado la vida a sus hijos. En teoría la separación sólo debe alterar la relación de la pareja, pero no la relación con los hijos; cuando esto sucede es cuando el niño sufre.

Es importante preguntar al niño aquellas situaciones que le gustaría mantener en la relación con sus padres después de la separación.

La falta de amor es uno de los argumentos más esgrimidos como causa de la ruptura; es entonces cuando el niño oye que sus padres se separan porque ya no se quieren, y es entonces cuando el niño puede temer que al igual que el amor entre sus padres se ha acabado, también le puede ocurrir lo mismo al amor que sus padres sienten por él. Es necesario aclarar este aspecto con el niño y asegurarle que el vínculo padre-hijo no se extingue:

“no lamento haberme casado, y separarme me es difícil porque naciste tú”, “los dos necesitamos de tu existencia”, “tenerte a ti nos ha hecho muy felices”.

El hecho de que estén separados no debe ser motivo para que no estén presentes. El niño necesita a su padre y a su madre. Estas actitudes favorecen el proceso de adaptación del menor a la nueva situación.

¿Hay alguna edad en la que el impacto de la separación sea menor?

No existe una etapa evolutiva en la infancia que garantice la ausencia de reacciones clínicas en los niños ante la separación de los padres; la separación debería depender de otras variables y no exclusivamente de la edad de los hijos:

* Trastornos que ocasione en su vida.
* Intensidad de conflictos entre sus progenitores.
* Prolongación de dichos conflictos.

El periodo más crítico para los niños es el año siguiente a la separación de los padres, en él se dan los mayores cambios en la vida del niño. Los problemas más frecuentes que genera suelen ser emocionales, seguidos de problemas escolares, sociales y físicos, que tienden a aminorarse con el paso de los años, sobre todo en las niñas. A continuación aparecen las reacciones generales más habituales de los niños ante la separación:

1. Tristeza: es la reacción emocional principal de los niños ante la separación de los padres. La falta de uno de los progenitores en la vida diaria del niño y la añoranza de la familia tal y como era en un principio genera fuertes reacciones, no demasiado diferentes a las que siguen a la pérdida de un ser querido.
2. Miedo: los niños en edad preescolar pueden presentar miedos a ser abandonados por el padre con quien viven, miedo a que no le quiera el padre no custodio, miedo a quedarse sin comida, sin casa, etc.
3. Hiperresponsabilidad: puede aparecer una responsabilidad exagerada de proteger sus hogares y hermanos. Estas reacciones irán disminuyendo si sus progenitores adoptan actitudes maduras, adultas y le transmiten que él no tiene que asumir las responsabilidades que le corresponden a los adultos.
4. Enfado: aparece ante una situación que el niño no puede hacer nada y que le provoca muchas emociones nuevas y no agradables. Es fundamental permitir que los hijos expresen sus sentimientos de enfado de una forma aceptable.
5. Culpa: muchos niños se sienten responsables de la ruptura de sus padres y también de la reconciliación de éstos, por lo que intentan hacer lo posible para unirlos de nuevo. Es importante comentarle que él no es la causa de la separación y que no puede hacer nada para volver a unir a la familia.
6. Soledad: en muchas ocasiones esta soledad se podría aliviar o solucionar con una buena planificación del régimen de visitas del progenitor no custodio.
7. Regresión: ante conductas regresivas (chupar el dedo, pedir biberón, hacerse pis, tener rabietas, etc.,) es fundamental que los padres no le castiguen, el niño necesita seguridad y apoyo por parte de los padres.
8. Otros problemas que pueden aparecer: problemas escolares, problemas de sueño, problemas de alimentación.

La repercusión de la separación se amortigua cuando se potencia al máximo las relaciones paterno filiares y se toman las decisiones relativas al niño pensando en sus necesidades, evitando que las diferencias de criterio salpiquen al niño. Factores fundamentales de estabilización emocional:

1. Mantener relaciones continuadas con ambas parejas: mantener el contacto tano con el padre como con la madre, debe ser una cuestión de prioridad para los padres.
2. Minimizar los cambios familiares en la época de postdivorcio: cuanto más se respete la continuidad en la vida del niño, más fácil será su adaptación. La adaptación es mejor cuando se permanece en el mismo espacio físico.
3. Transmitir la importancia del otro progenitor: es importante tener presente que para que el niño crezca sano y estable necesita que se respete la imagen de sus padres.
4. Cooperar en la disciplina educativa: la cooperación implica que ambos mantengan algún grado de comunicación para hablar de las rutinas familiares, los horarios de alimentación y sueño, las prácticas educativas, televisión, actividades extraescolares, etc.
5. Evitar el pesimismo y la sobreprotección: los niños necesitan límites claros, lógicos, coherentes y justos, tanto por parte de la madre como del padre, independientemente de que estén separados o no.